

## REBAJE CON VEGETALES

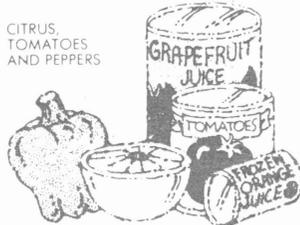
Querida Ama de Casa:

Escoja cuatro porciones o más de frutas y vegetales bajos en calorías cada día. Se necesita diariamente una fruta rica en vitamina C así como una naranja, toronja o tomate. También es necesario comer un alimento rico en vitamina A así como zanahorias o vegetales de hoja verde un día sí y otro no.



### Grupo de vegetales y fruta 4 porciones o más

CITRUS,  
TOMATOES  
AND PEPPERS

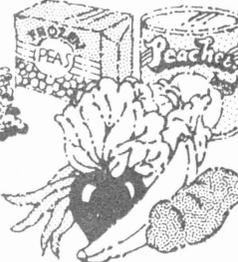


DARK GREEN

DEEP YELLOW



OTHERS



La lechuga, el perejil y los rábanos no tienen suficientes calorías para contar así es que estos se pueden comer como desee.

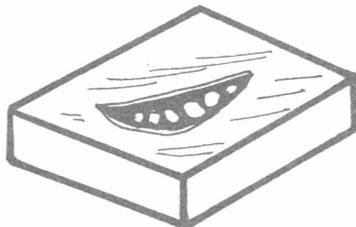
Todos los otros vegetales son bajos en calorías con excepción de los vegetales con almidón que aparecen en el revés de esta página. Una porción de los siguientes vegetales bajos en calorías tiene como 25 calorías sin añadirle grasa o azúcar. Una porción es ½ taza cocida o 1 taza cruda.

### 1 Porción = 25 Calories

Espárragos  
Remolachas (Betabeles)  
Brécol  
Colecitas de Bruselas  
Repollo  
Zanahorias  
Coliflor  
Apio

Pepinos  
Berenjena  
Hojas verdes  
Quimbombó (Okra)  
Cebolla  
Ruibarbo (Rhubarb)  
Rutabaga

Col ácida (Sauerkraut)  
Ejote, verde a amarillo  
Calabacita de verano  
Tomate/Jugo de Tomate  
Nabos  
Jugo de vegetal en Coctel  
"Zucchini"



Sinceramente,

Firma y Titula

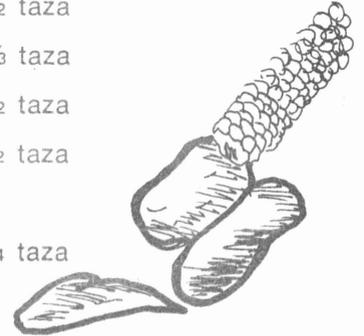
## CALORIAS EN LOS VEGETALES CON ALMIDON

Los siguientes vegetales con almidón, cocidos sin grasa o azúcar, tienen como 70 calorías en las cantidades que aparecen en la lista. Este es el mismo número de calorías que tiene una porción de pan.

### 1 Porción = 70 Calorias



Vegetal con almidón	Cantidad	Vegetal con almidón	Cantidad
Maíz (Elote)	1/3 taza	Papas (majadas)	1/2 taza
Elote en la mazorca	1 pequeña	Calabaza	2/3 taza
Frijoles lima	1/2 taza	Calabacita de invierno	1/2 taza
Chirivías (Parsnips)	2/3 taza	Bellota o neuz del nogal (Acorn or Butternut)	1/2 taza
Chícharo	1/2 taza	Camote	1/4 taza
Papas, Blancas	1 pequeña		



Sazone los vegetales cocidos con caldo claro, jugo de limón, vinagre, salsa de soya o hierbas olorosas y especias en vez de grasa.

Seleccione una salsa para ensalada baja en calorías para acompañar una ensalada verde o de vegetales.

### Vegetales cocidas

(Una porción de 1/2 taza contiene 25 calorías)

Lave bien 1 libra de vegetales frescos así como zanahorias, brécol, calabacitas u otros vegetales. Si está usando calabacitas, no le quite la cáscara ni las semillas. Córtela en pedazos. Echele un poquito de sal y pimienta. Póngalos en una olla pesada y tápela con una tapa que le quede bien apretada. Cocínelos a fuego lento hasta que estén tiernos— como 20 minutos. No le añada agua ni grasa. Mueva los vegetales del fondo de la olla ocasionalmente. Rinde 3 porciones. Los vegetales congelados o enlatados también se pueden cocinar de esta manera.

*Esta publicación fue preparada por Carol B. Suter, especialista en alimentos y nutrición de Extensión—ENP-A, del Sistema de la Universidad de Texas A&M.*

Los programas educativos conducidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas sirven a la gente de todas las edades sin importar su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.